

The background of the entire page is a teal color with a pattern of various microscopic organisms. There are several spherical viruses with prominent spikes, resembling coronaviruses, and several elongated, rod-shaped bacteria with fine hairs or flagella extending from their surfaces. The organisms are scattered across the page, with some appearing larger and more detailed than others, creating a sense of depth and focus on the biological theme.

De olho na
ERGONOMIA!

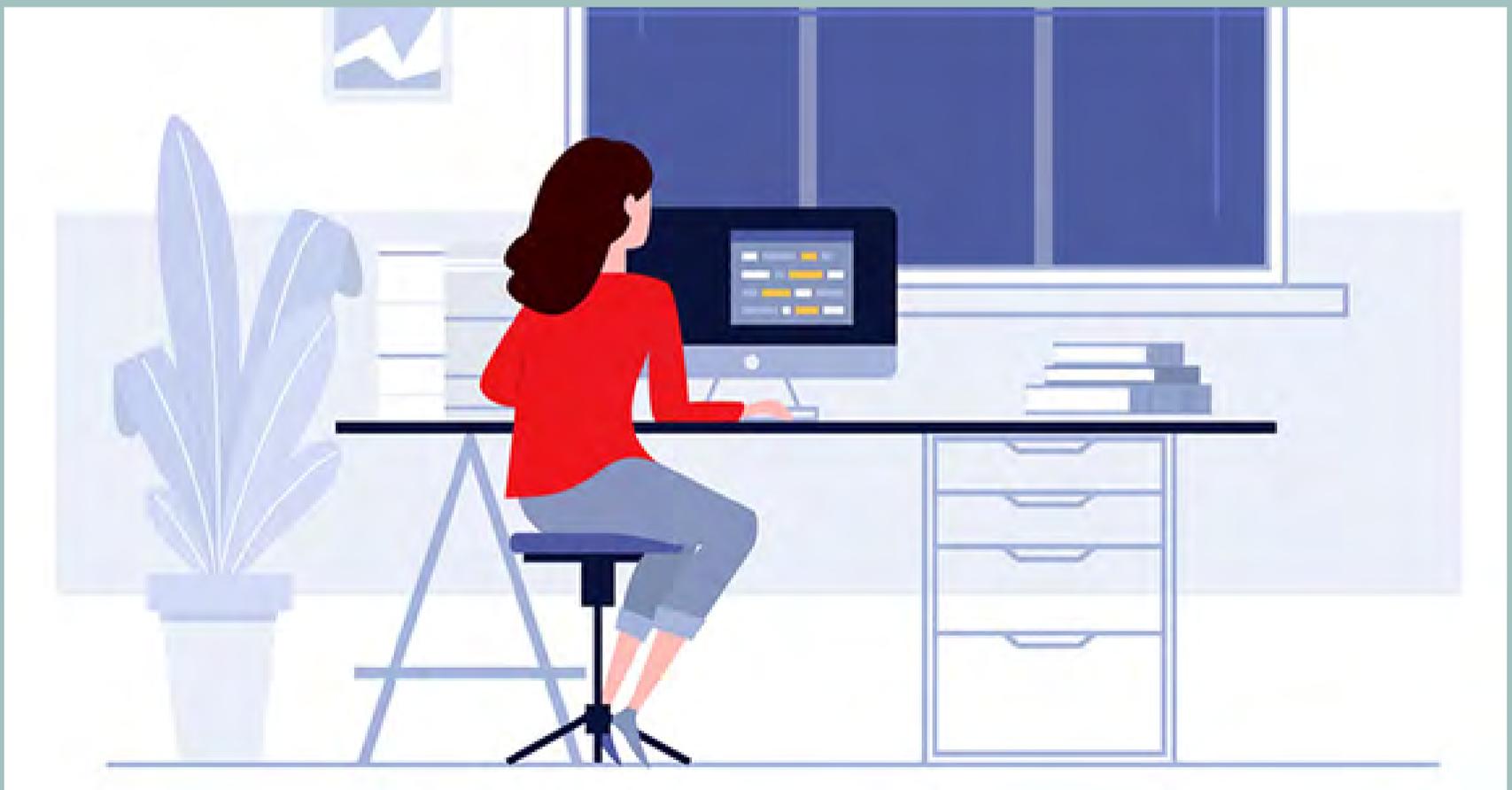
DE OLHO NA ERGONOMIA!

Tendo em vista o atual contexto em que estamos vivendo em decorrência da pandemia de Covid-19 e à dificuldade encontrada para adequar ergonomicamente o posto de trabalho em casa, a Seção de Ergonomia elaborou uma cartilha com algumas orientações e recomendações para que a jornada laboral realizada no ambiente doméstico seja o mais agradável e seguro possível para o trabalhador.

É importante que magistrados e servidores escolham um ambiente confortável, que atenda às recomendações da ergonomia nesta cartilha, visando ao bem-estar e à manutenção da saúde e produtividade.

1 - Posto de trabalho em casa

- 1.1 - Procure um ambiente tranquilo, bem iluminado e arejado. Se possível, que seja um cômodo no qual consiga se isolar do restante da família durante a jornada de trabalho.
- 1.2 - Cuidado com reflexos na tela do computador. Coloque o computador numa posição que tenha boa iluminação natural, mas sem a incidência de reflexo.



Fonte da imagem:

<https://www.meioemensagem.com.br/home/opiniao/2020/04/17/nao-vamos-parar.html>

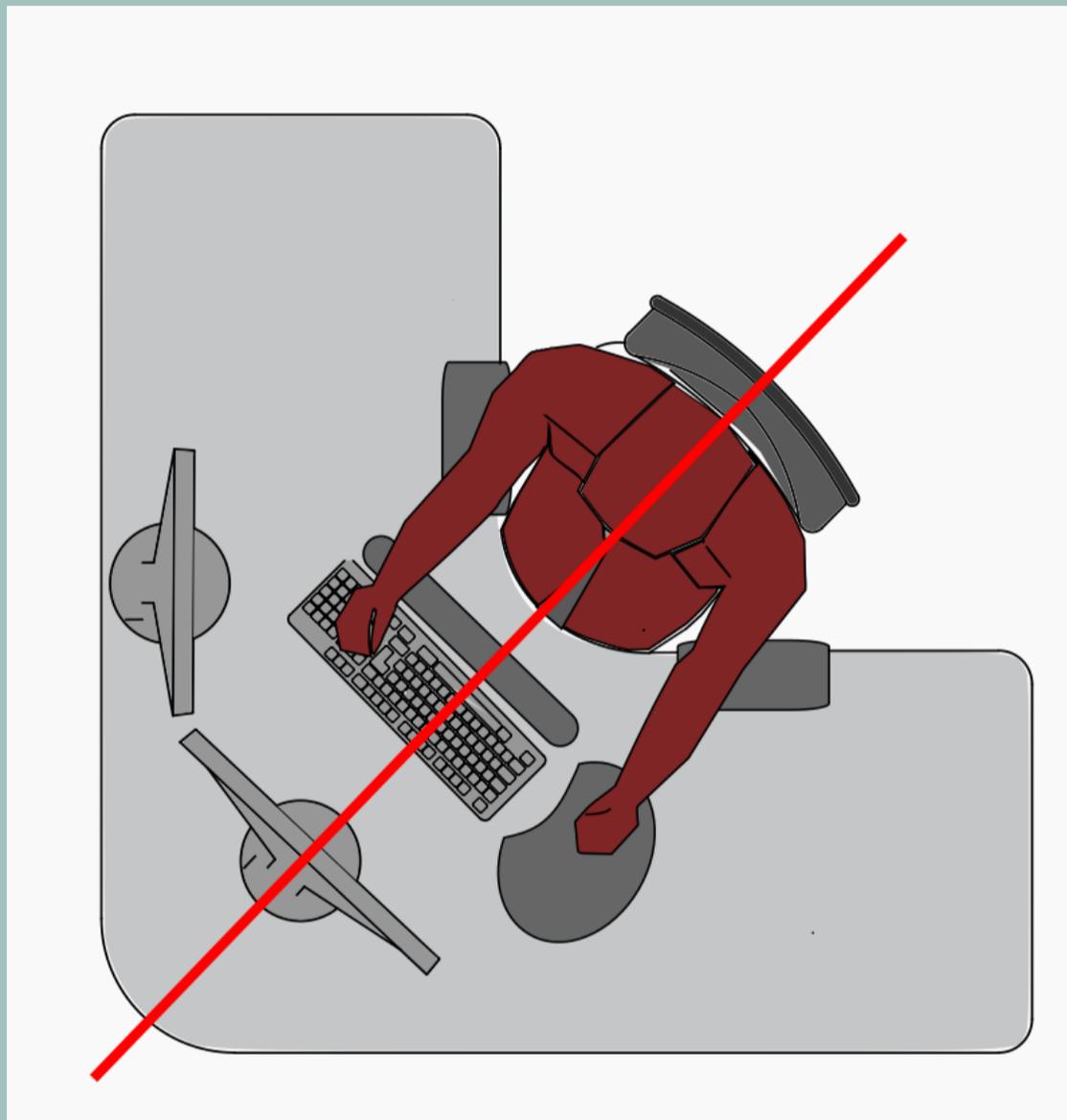
2 - Mesa e cadeira

- 2.1 – Diferentemente das mesas no nosso local de trabalho, as mesas no ambiente de home office geralmente são retas. Assim, é importante ter uma cadeira com apoio para os braços. Se não for possível, ajuste os equipamentos sobre a mesa de forma que consiga apoiar os antebraços sobre ela.
- 2.2 - O ajuste da cadeira deve ser realizado de forma a se obter o máximo de conforto e segurança durante o trabalho.
- 2.2.1 - Ajuste da altura: para ajustar a altura da cadeira, sente-se e aproxime-se da mesa de trabalho. Os antebraços devem ficar acomodados sobre a mesa ou sobre o apoio de braços da cadeira de forma que façam um ângulo de aproximadamente 90° entre o antebraço e o braço. Assim, o cotovelo não deve ficar nem abaixo nem acima da linha do antebraço. Após esse ajuste, verifique a necessidade do uso de apoio de pés.
- 2.2.2 - Apoio de pés: os pés deverão estar totalmente apoiados no chão, tanto o calcanhar quanto o antepé. Caso não consiga manter os pés apoiados ao chão, utilize apoio para os pés. A altura ideal do apoio de pés é aquela na qual se fica com as pernas um pouco abaixo da linha do quadril, nunca acima. É possível utilizar uma caixa de ferramentas, ou até mesmo fazer um apoio com o uso de algumas revistas presas por fita. Nesse caso, podem ser feitos dois apoios de pés, para que as pernas tenham mais mobilidade.
- 2.2.3 - Ajuste do espaldar da cadeira: o espaldar ou encosto da cadeira deve ser ajustado de forma que fique num ângulo aproximado entre 100° e 110°. Não deixe a cadeira com o encosto reto (num ângulo de 90°), pois é prejudicial à coluna, já que essa angulação proporciona maior pressão aos discos intervertebrais.

3 - Organização do posto de trabalho

- 3.1 - A tela do computador deverá ser posicionada em frente ao usuário. Se for utilizar duas telas, duas configurações são indicadas.
- 3.1.1 - Uma tela na horizontal e uma na vertical: dessa forma, a tela na horizontal deverá ser posicionada mais em frente ao usuário, com o teclado na sua frente. Esta é a tela na qual será realizado o trabalho, com a digitação de peças, processos e pareceres. A tela vertical deverá

ser posicionada mais na lateral, porém muito próxima da tela principal, para que não seja necessário o movimento lateral do pescoço. Esta tela será para leitura e pesquisa. Deveremos ajustar a altura das tuas telas de forma que não seja necessária a flexão ou a extensão do pescoço quando movimentarmos a nossa cabeça entre elas.



Fonte da imagem: Seção de Ergonomia

3.1.2 - As duas telas na horizontal: neste contexto posicione as telas centralizadamente, de forma que o teclado fique centralizado entre as telas. A altura das telas deverá ser a mesma.

- O teclado e o mouse deverão estar próximos um do outro, para que não precisemos fazer movimentos amplos dos braços. É importante o uso de suporte de mouse e teclado com o apoio de punho. Se possível, altere o uso do mouse entre as mãos, para não sobrecarregar a musculatura de apenas um braço.

- Itens de uso frequente devem ser posicionados diretamente à sua frente, próximos do alcance das suas mãos.

4 - Uso do notebook

4.1 - Se utilizar notebook em casa, é muito importante que tenha um suporte para o ajuste da altura. Para isso, se não tiver o suporte específico, poderá ser utilizada uma caixa de sapatos, uma pilha de revistas, ou outro objeto disponível em casa que proporcione o ajuste.

4.2 - A altura da tela do notebook segue os mesmos parâmetros da tela normal. Para isso, será necessário o uso de um teclado e de um mouse independentes.

Lembre-se!

1. Mantenha boa postura quando trabalhar com o computador. Use uma cadeira que tenha suporte para as costas.
2. Mantenha os seus pés apoiados no chão ou em um suporte apropriado para apoiar os pés. Isso ajuda a reduzir a pressão sobre as costas.
3. Evite girar ou inclinar o tronco ou o pescoço ao trabalhar. Itens de uso frequente devem ser posicionados diretamente à sua frente, próximos do alcance das suas mãos.
4. Mantenha os seus ombros relaxados.
5. Faça intervalos para reduzir a pressão nos discos intervertebrais, tensões na coluna, ombros e na área cervical, e para melhorar a circulação sanguínea.
6. Alongue o seu corpo, sobretudo braços, pescoço, costas e pernas. Link com vídeos de exercícios de alongamentos: <https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/coronavirus/orientacoes-em-video>
7. Beba água. Hidratar-se ajuda na lubrificação das articulações, dos músculos e do cérebro.
8. Se necessário, você poderá utilizar os equipamentos (cadeira e acessórios ergonômicos) do PJSC para uso em casa, conforme autorizado na

Resolução GP/CGJ n. 5/2020. Para isso, é obrigatório o preenchimento de um formulário com a autorização da chefia superior, que pode ser encontrado no anexo da resolução.

9. Pense na sua saúde física e emocional. Agregue atividades que lhe sejam prazerosas também, como a leitura de um bom livro, escutar música, brincar com os filhos ou animais de estimação e praticar atividades físicas de forma alternativa e segura para a atual circunstância.



PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina

Projeto Gráfico
Assessoria de Artes Visuais – Núcleo de Comunicação Institucional